



Mardi 31 Janvier 2023

Panier à 12 €

Panier à 17 €

Courge (800g) : 2,64€
Chou kale (600g) : 2,94€
Oignons jaunes (500g) : 1,50€
Poireaux (750g) : 3,15€
Radis noir (400g) : 1,20€

Courge (1kg) : 3,30€
Chou kale (600g) : 2,94€
Oignons jaunes (800g) : 2,40€
Poireaux (1kg) : 4,20€
Pommes (640g) : 2,43€
Radis noir (400g) : 1,20€

Préparation, livraison : 0.57€ **Préparation, livraison : 0.53€**

"Légume" : Production du jardin
 * : Variété ancienne (selon le référentiel)

L'Idée Recette

Bouillon au chou kale

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 1 botte de chou kale
- 3 carottes
- 2 oignons
- 4 tiges de céleri branche
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- Du jus de citron

Préparation

- Rincez le chou
- Pelez et rincez les carottes puis émincez-les en dés
- Pelez et hachez l'oignon
- Rincez les branches de céleri, puis coupez-les en fins tronçons.
- Dans une casserole, portez à ébullition 1,2 litre d'eau. Salez, poivrez, ajoutez le thym et le laurier.
- Ajoutez l'oignon haché et tous les légumes découpés, couvrez et laissez mijoter 20 mn à feu doux.
- Pendant la cuisson du bouillon, rincez et émincez le cerfeuil.
- Au moment de servir, retirez le thym et le laurier, ajoutez du citron et le cerfeuil.

Bon appétit !

Actualités du jardin

Notre **programme paniers solidaires** propose aux personnes à faibles revenus des paniers de légumes bio à prix réduits et des ateliers de cuisine gratuits.

« Le panier solidaire, c'est essentiel, parce que l'aide alimentaire, ça dépanne, mais ce sont des pâtes, des conserves, il n'y a pas de légumes » Daniel, bénéficiaire.



Notre objectif est de **donner accès à des légumes frais et de qualité à tous** et de favoriser l'autonomie alimentaire au travers des actions sur l'alimentation en associant la cuisine au plaisir, au bien-être et à la convivialité.

En 2022, nous avons distribué 401 paniers solidaires et organisé 15 ateliers cuisine avec des enfants de l'aide sociale, des familles des centres sociaux, des salariés en insertion et des migrants mineurs.

Dans les trois années qui viennent, alors que la précarité alimentaire augmente, notre objectif est de **tripler le nombre de paniers solidaires** et de promouvoir une alimentation saine et accessible à tous à travers le développement de nos ateliers cuisine.

Astuce écolo ou jardinage

Le geste écologique ne doit pas être une corvée : pour cela, changez une petite chose à la fois et vous verrez que finalement vous faites du bien non seulement à l'environnement mais également à votre portefeuille car très souvent cela évite la surconsommation.

Le panier de la semaine prochaine

Carottes, chou de pontoise, échalotes, endives, pommes de terre (sous réserve de changement de dernière minute)